

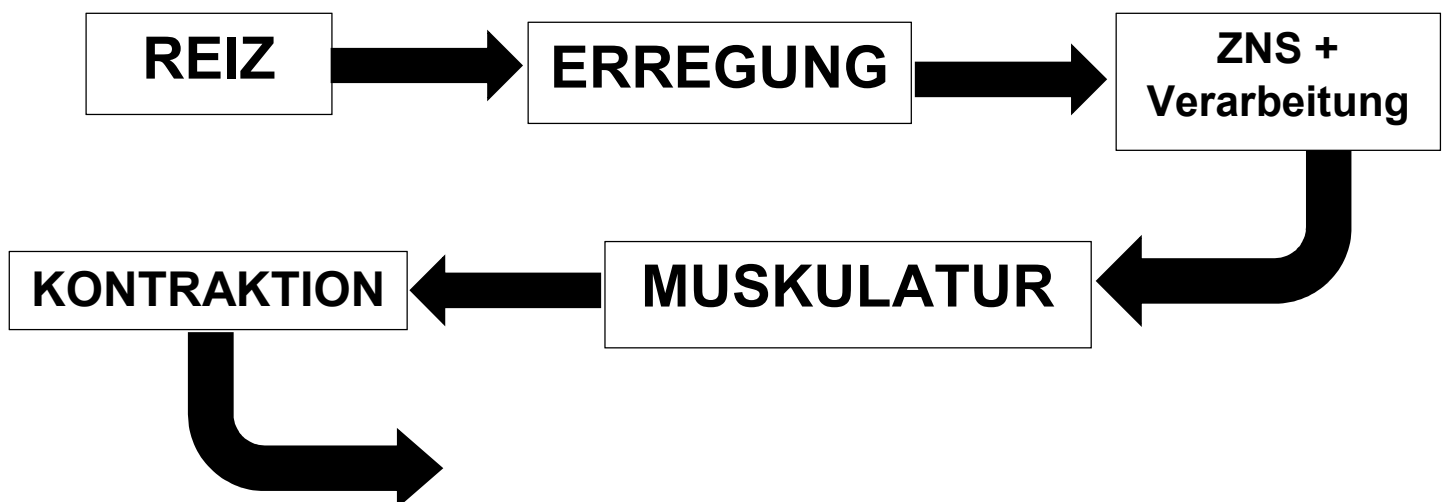
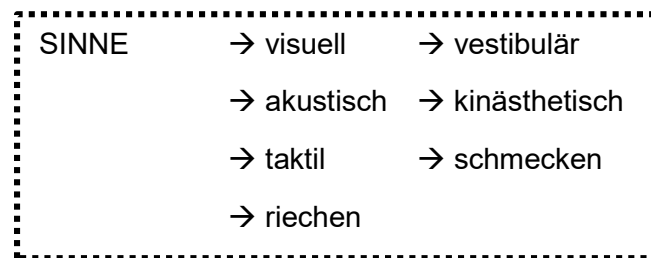
# Ideen für Koordination und Kondition

## Koordination

Unter Koordination versteht man das harmonische Zusammenwirken der Sinnesorgane (peripheres Nervensystem), des zentralen Nervensystems und der Skelettmuskulatur.

Das Ziel ist die sinnvolle Verknüpfung, die eine gewisse Ordnung impliziert und dabei eine möglichst ökonomisierte Bewegung hervorbringt.

Unsere Wahrnehmung ist dabei der Eingangskanal für Reize.



Die Sinnesorgane erfassen und weitergeleitet zur Muskulatur Handlungen umgesetzt.

# BEWEGUNG

**Koordinative Fähigkeiten als Ausdruck der Umsetzung von Reizen**

Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden. Im Kinderturnen muss unser Ziel sein, das Zusammenspiel von Sinnesorganen, zentralem Nervensystem und der Muskulatur zu verbessern, um den Kindern eine möglichst gute Basis für spätere komplexere Bewegungserfahrungen zu bieten. Zwischen dem siebten und dem zwölften Lebensjahr ergibt sich eine besonders gute Ausgangslage für die Lernfähigkeit im Bereich der koordinativen Fähigkeiten, weil in diesem Alter eine beschleunigte Ausreifung grundlegender Funktionen des Zentralnervensystems, sowie der Sinnesorgane erfolgt. Hinzu kommen außerdem allgemeine biologische Reifungsprozesse und ein relativ starkes Bewegungsbedürfnis.

Die koordinativen Fähigkeiten möglichst früh zu fördern, ist besonders wichtig, weil Kinder Prozesse wesentlich einfacher lernen können als Erwachsene. Vielfältige Erfahrungen sammeln zu dürfen, schult den Umgang mit dem eigenen Körper und wirkt sich nachhaltig positiv auf das Zusammenspiel von Muskulatur, Zentralnervensystem und Sinnesorganen aus – was später im Erwachsenenalter nur von Vorteil sein kann!

Die klassische Koordinationsschulung orientiert sich an den Prinzipien, die für das allgemeine Erlernen von Elementen gelten:



## Koordinative Fähigkeiten:

Koordinative Fähigkeiten bewirken, dass Impulse eines Bewegungsablaufs sowohl zeitlich, als auch umfangs- und stärketechnisch aufeinander abgestimmt werden und jeweils die passenden Muskeln ein Signal erhalten, auf das sie motorisch reagieren.

Es handelt sich keinesfalls um einzelne koordinative Fähigkeiten, die isoliert sportliche Leistung bestimmen, sondern es werden immer Beziehungsgefüge angesprochen. Oft treten die Fähigkeiten dann noch in Verbindung mit den konditionellen Fähigkeiten auf und es ergeben sich vielfältig definierbare und umso komplexere Bewegungsgefüge.

Es werden sieben grundlegende koordinative Fähigkeiten unterschieden:

- **Differenzierungsfähigkeit:** Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Phasen der Bewegung und Teilkörperbewegungen in Form von Genauigkeit und Ökonomie
- **Reaktionsfähigkeit:** schnelle Einleitung und Ausführung motorischer Aktionen auf Signale
- **Kopplungsfähigkeit:** Teilkörperbewegungen bezüglich eines Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abstimmen
- **Orientierungsfähigkeit:** Bestimmung und angepasste Veränderung der Lage und Bewegung im Raum
- **Gleichgewichtsfähigkeit:** Fähigkeit, den Körper im Gleichgewichtszustand zu halten, diesen Zustand während Verlagerungen beizubehalten oder wiederherzustellen
- **Umstellungsfähigkeit:** Fähigkeit, seine Handlungen veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen
- **Rhythmisierungsfähigkeit:** einen Rhythmus erfassen und motorisch umsetzen, ihn verinnerlichen und in der eigenen Bewegungstätigkeit realisieren

## **Kondition**

Die Kondition als Faktor der Leistungsfähigkeit im Sport wird vorrangig durch energetische Faktoren und Prozesse und die entsprechenden Leistungsvoraussetzungen bestimmt.



Kraft



Ausdauer



Schnelligkeit



Beweglichkeit

Kraft: Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, Reaktivkraft

Ausdauer: Kurzzeitausdauer, Mittelzeitausdauer, Langzeitausdauer

Schnelligkeit: Reaktionsschnelligkeit, Beschleunigungsfähigkeit, Bewegungsschnelligkeit

Beweglichkeit: Gelenkbeweglichkeit, Dehnungsfähigkeit

## Koordination und Kondition für Kinder

### Aufwärmen:

#### Die gekreuzte Acht

Die Teilnehmer werden in zwei verschiedene Schlangen geteilt und laufen gegengleich eine „8“, ohne sich zu berühren. Auf Signal werden die Richtungen gewechselt/die Bewegungsform verändert sich oder der letzte TN muss nun die Schlange überholen und anführen.

#### Staffelspiel mit Pezziball

Es wird eine Reihe der TN hintereinander gebildet. Der Pezziball wird über dem Kopf nach hinten gegeben, die Fortbewegungsrichtung ist vorwärts. Der hinterste TN mit dem Pezziball rennt jeweils vor.

#### Flussüberquerung mit 2 Teppichfliesen

Es werden x Mannschaften gebildet, die sich in einer Reihe hintereinander aufstellen. Jeder TN bekommt eine Teppichfliese. Man darf sich nur auf den Fliesen fortbewegen und es gewinnt die Mannschaft, die am schnellsten den Fluss überquert hat.

#### Atomspiel

Viele Reifen liegen auf dem Boden. Die TN bewegen sich im Raum und müssen sich bei Stoppsignal in unterschiedlich großen Gruppen zusammenfinden. Variation: unterschiedliche Bewegungsformen, verschiedene Aufgaben innerhalb des Reifens, Musikstoppenspiel, verschiedene Körperteile benutzen.

#### Staffelspiel mit Stäben

Es werden 2 Teams gebildet. Jedes Team erhält jeweils 2 Stäbe und einen Ball/ Pezziball. Ziel ist es, in Zweierteams eine gewisse Strecke mit dem Ball auf den Stäben gemeinsam zurückzulegen. Es gewinnt das schnellere Team.

#### Farbexpress

Auf dem Boden werden verschiedenfarbige Schaumstoffblöcke verteilt. Alle bewegen sich im Raum und auf ein akustisches Signal, muss ein Block berührt werden. Variation: Vorgabe einer bestimmten Farbe, Vorgabe einer bestimmten Farbreihenfolge (2,3,4,5 Farben)

#### TicTacToe

9 Reifen werden mit jeweils 3 gleichfarbigen Objekten ausgelegt. Das Team, das zuerst 3 in einer Reihe hat, gewinnt.

## Hauptteil

### Koordinative Übungen mit dem Ball

- Einzel:
- Prellen, prellen + gehen, prellen + vw/rw/Hopser, prellen + hüpfen, prellen + Drehungen
  - Hochwerfen, hochwerfen + klatschen (1,2,3,...)
  - Hochwerfen und drehen
  - Hochwerfen, hinsetzen und fangen
  - Hochwerfen und auf dem Rücken fangen
- Mit Partner:
- sich zuwerfen (aufeinander zulaufen und zurücklaufen)
  - Im Hüpfen fangen
  - Mit Aufprall auf dem Boden fangen
  - Gegen die Wand: ein Partner wirft, der andere fängt
  - Werfen und Fangen auf dem Wackelbrett
  - Werfen, rollen, rollen werfen
  - 2 Bälle prellen + laufen, dann Übergabe
  - Alle prellen und klauen sich (auf ein akustisches Signal) die Bälle

### Koordinative Übungen mit dem Reifen

- Reifenleiter:
- Springen durch Reifen (1, 2, 3, ... Kontakte)
  - 1- und 2-beinig abwechselnd (rechts und links)
  - Rechts, links, Mitte
  - Zickzackläufe
  - Miteinbezug von Armbewegungen je nach Farbe
  - Zwei vor, eins zurück
  - Pyramidenspringen (1, 2, 3, 2, 1, 2, 3, ...)
- Hip-Hop:
- Ein Kreis aus Reifen wird gelegt und jeder TN steht in einem Reifen. „Hip“ bedeutet nach rechts springen, „hop“ bedeutet nach links springen
- Schere-Stein-Papier:
- Eine Reihe aus Reifen liegt auf dem Boden und 2 Teams stellen sich an den Enden auf. 2 TN hüpfen in den Reifen aufeinander zu und spielen „Schere-Stein-Papier“. Der Gewinner wird zum Fänger, der Verlierer muss schnell wegrennen. Ziel ist es, immer weiter in Richtung Gegner in den Reifen vorzurücken. Man darf immer dann loslaufen, wenn jemand gefangen wurde, oder wieder zurück beim Team ist.

## Abschlussspiele

- Cola-Fanta-Sprite:
- Ein Tau wird auf den Boden gelegt, alle TN platzieren sich auf einer Seite des Taus mit Blickrichtung zu einem Tauende. Der Spielleiter gibt Kommandos. „Cola“ heißt nach auf die rechte Seite hüpfen,

„Fanta“ auf die linke Seite, „Sprite“ ist die Mitte. Wer zu spät reagiert, fliegt raus.

Chinesische Mauer:

Zwei Kinder sind Fänger und dürfen sich nur auf der Linie in der Hallenmitte bewegen. Die anderen Kinder müssen versuchen, auf die andere Hallenseite zu kommen, ohne gefangen zu werden. Wird ein Kind gefangen, wird es automatisch Teil der Mauer.